

栄養成分表 11月

| 日付 | エネルギーKCal kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩相当量 g |
|----------------|-------------------|------------|---------|-----------|------------|
| 2020年11月02日(月) | 566 | 31.4 | 37.5 | 24.1 | 2.5 |
| 2020年11月04日(水) | 404 | 24.2 | 18.7 | 34.3 | 3.3 |
| 2020年11月05日(木) | 572 | 23.9 | 34.5 | 37.6 | 4.0 |
| 2020年11月06日(金) | 595 | 20.3 | 40.1 | 37.6 | 3.9 |
| 2020年11月09日(月) | 485 | 27.8 | 30.8 | 21.6 | 3.1 |
| 2020年11月10日(火) | 616 | 21.7 | 39.7 | 41.6 | 3.9 |
| 2020年11月11日(水) | 449 | 26.5 | 26.7 | 24.9 | 3.1 |
| 2020年11月12日(木) | 604 | 21.8 | 35.8 | 46.8 | 3.6 |
| 2020年11月13日(金) | 386 | 18.9 | 21.1 | 29.4 | 3.5 |
| 2020年11月16日(月) | 499 | 18.8 | 26.4 | 48.0 | 3.3 |
| 2020年11月17日(火) | 499 | 20.0 | 28.8 | 39.7 | 4.2 |
| 2020年11月18日(水) | 474 | 26.5 | 26.8 | 30.7 | 3.1 |
| 2020年11月19日(木) | 482 | 20.4 | 32.6 | 25.1 | 2.7 |
| 2020年11月20日(金) | 549 | 30.7 | 28.4 | 38.8 | 3.1 |
| 2020年11月24日(火) | 684 | 29.5 | 44.6 | 38.1 | 3.9 |
| 2020年11月25日(水) | 425 | 14.9 | 22.4 | 40.8 | 4.0 |
| 2020年11月26日(木) | 581 | 17.2 | 38.4 | 41.0 | 3.6 |
| 2020年11月27日(金) | 449 | 17.3 | 26.9 | 32.4 | 3.0 |
| 2020年11月30日(月) | 573 | 26.5 | 31.8 | 43.2 | 3.4 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

- 仕入れの関係で内容が変わる場合がございます。予めご了承の上、ご注文いただけますようお願い致します。
- 掲載されている栄養素は、おかずのみです。数値は「五訂食品成分表」に基づいた当社計算数値であり目安として表示させて頂いております。
- ライスのカロリーは、約420kcalです。
- 個袋の調味料は、使用量に個人差があるため、含まれておりません。